



## 「姉妹町友好都市交流記念館」

### 🎀 親しまれて30周年 🎀

平成5（1993）年11月23日、「姉妹町友好都市交流記念館」は産声を上げました。竹富町が姉妹町20周年、弘前市が友好都市10周年、という節目のタイミングです。

落成式には、弘前市長や竹富町長も参加し伝統的な舞踊や民謡も披露されて多くの斜里町民も交えて大変賑やかな会場になったと記録されています。

今年、11月23日をもって、「交流記念館」はついに30周年となります。つまり盟約、竹富町50周年、弘前市40周年の節目でもあります。

知床博物館では記念事業として、交流記念館展示パネルの更新に取り掛かる予定です。展示されている、退色が進んだフィルム時代の写真パネルや、情報の古い物を、現代の内容で一新します。

また、役場庁舎1階ロビーにある交流記念展示の更新も進めています。竹富町に生息している「ズアカアオバト」の剥製や昆虫標本、弘前市のねぶた祭りでお馴染みの「金魚ねぶた」やそれを知床風アレンジした「ヒゲマねぶた」の展示を製作しました。いずれも今年度中には完成する予定です。変化する展示をお楽しみに！

# 学校情報

学校教育課  
 〒099-4192 本町12番地 電話：26-8391／ファックス：23-5354  
 メール shk.soumu@town.shari.hokkaido.jp  
 ウェブサイト https://onl.bz/KzMk995



## スクールソーシャルワーカーにご相談ください！



斜里町教育委員会には、家庭や児童・生徒が抱える問題や悩みに対し、関係機関と協力して解決に向けた支援を行うスクールソーシャルワーカー（SSW）が勤務しています。

### こんなことで困っていませんか？

#### 家庭で……

- ・こだわりがある、融通がきかない
- ・落ち着きがない、変な癖がある
- ・生活リズムが乱れている  
(朝起きられない、夜遅くまでゲームをしている)
- ・イライラして注意すると暴れる
- ・親子の関係が安定しない……など

#### 学校で……

- ・友人関係に困っている
- ・登校を渋る、学校にいけない
- ・授業に集中できない
- ・クラスや集団に馴染めない
- ・初めてのことや見通しが持てないことに不安を持つ
- ・いじめられているのかも……など



SSWにご相談ください

#### ささえる

相談・支援・援助  
情報共有

#### つなぐ

関係機関との  
連携

#### つくる

支援ネットワーク  
づくり

不登校・いじめ・対人関係・非行などの諸問題には、その背景・原因・内容に一人ひとり違いがあります。子どもの気持ち、意思を大切にした支援になるよう心がけます。

子どもが辛い状況にあれば、保護者や関係する先生もつらくなるものです。SSWと一緒に支援を考えます。お気軽にご相談ください。

◆斜里町教育委員会 学校教育課（26-8391）

寝る子は育つ！

## しっかり寝ていますか？



みなさんは一日に何時間寝ていますか？

睡眠は心身の健康に大きく関わる重要な行為です。

睡眠の必要性を理解し、自分の生活を見直してみましょう。



### ①記憶力への影響

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠の2種類があります。ノンレム睡眠は脳を休ませ、レム睡眠は身体を休ませます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。

睡眠時間が不足していると、記憶の整理や定着が満足に行われず、記憶力の低下につながります。

### ②心身への影響

睡眠が不足すると、記憶力の低下以外にも意欲低下、免疫力低下、情緒の不安定化、体温・血圧の調節など様々な悪影響があり、深刻な病気にかかりやすくなるのがわかっています。また、睡眠中には身体の成長を促す成長ホルモンが分泌されるため、十分な睡眠時間を確保することが必要です。

### ③理想的な睡眠

6～13歳は9～11時間、14～17歳は8～10時間の睡眠時間が望ましいとされており、毎日決まった時間に寝ることが理想的です。

### ④睡眠と生活リズム

人の体内時計は約25時間であるとされています。太陽のような強い光を浴びたり、朝食を食べることで、この1時間のズレがリセットされます。朝起きるのが遅いと、寝る時間も遅くなります。つまり、良い睡眠のためには、早起きと朝ごはんが大切です。

大人は子どものお手本です。子どもだけ早く寝させるのではなく、大人も子どもと一緒に家族全員で、早寝・早起き・朝ごはん運動に取り組んでみましょう。

# 博物館情報

知床博物館  
〒099-4113 本町49番地 電話：23-1256 / ファックス：23-1257  
メール shiretoko-m@sea.plala.or.jp  
ウェブサイト https://shiretoko-museum.jp.org



## 特別展講演会

### アイヌ語地名から探る斜里平野 ・1万年の歴史

アイヌ語地名から斜里周辺の自然や地形、防風林などについてお話しいたします。また、その自然や地名がどう変化してアイヌ語から現在の名前になっていったのか、斜里にいつから人は住み始めたのかといったことにも触れます。特別展では景観を軸にした明治以降の斜里平野の変遷を扱っていますが、もっと広い視点で斜里を考える講演会です。

□日 時 11月25日(土) 開演 13:30 ~ 15:00頃

□場 所 博物館本館2階 映像展示室

□料 金 無料(要申し込み/定員30名)

□講 師 小野有五 北大名誉教授(理学博士)

1948年東京都生まれ。専門は地理学。「たたかう地理学」(2013年)で日本地理学会賞、日本人文地理学会賞を受賞。

□その他 講演会終了後に特別展のミニレクチャーを行います(希望者)。

## 特別展

### 「斜里平野の魅力」好評開催中!

四季折々の雄大な風景をわたしたちに魅せてくれる斜里平野がいかにして今日の景観へと変わっていったのか?そこには気候変動と開拓者のたゆまぬ努力の歴史がありました。この特別展で、平野の魅力と歴史を学ぶことができます。開催期間中にぜひご来館ください。

□期 間 12月17日(日)まで

□場 所 交流記念館 1階ロビー



特別展会場の様子

## 博物館講座

### 秋の星座と木星・土星観察会

秋の星座には、明るく輝く一等星はありませんがアンドロメダ大星雲やペルセウス座の二重星団など天体望遠鏡で見て楽しい天体が多くあります。また、木星と土星もまだ見頃です。ぜひご参加ください。

□日 時 11月10日(金) 19:00~20:00

(悪天候の場合は11日(土)、12日(日)に延期)

□場 所 知床博物館中庭

□参加費 無料(要申し込み/定員15名)

□講 師 合地学芸員

□持ち物 暖かい服装



アンドロメダ大星雲

## 収蔵資料展示

### 根北線の通学定期券

越川と斜里の間を結んだ国鉄根北線は、1970(昭和45)年に廃線になるまで、地域の大切な交通手段でした。学生たちが毎日のように使った小さな定期券から、当時の賑わいに思いを馳せてみてください。

□会 期 11月8日(水)~12月3日(日)

□場 所 本館受付前

※この展示のみの観覧は無料



根北線の定期券つづり

11月の休館日：6、13、20、27日(月)  
3(金)、23(木)の祝日



秋の図書館特別イベント

## サイコロで挑戦! 雑誌プレゼント企画

2023・第77回読書週間に合わせて、保存期限の切れた雑誌のプレゼント企画を開催中です。

期間中、図書館で本を借りて貸出レシートをカウンターに見せると、1日につき1人1回、10面のサイコロを振ることができます。



1～10の出た目が「その日に図書館で借りた本の資料バーコードの末尾の数字」と同じ数字だったら、好きな雑誌を1冊プレゼントします!

※雑誌は種類は選べますが巻号は選べません。

また、図書館の本に貼られている黄緑色のバーコードの末尾の数字を1～10まですべてバラバラに10冊借りれば確実にゲットできます。

たくさん本を借りれば当たる確率が上がりますので、この機会にいつもは手に取らない本もぜひ見てみてください。

期間中に同じ図書館カードで企画に参加した貸出レシートを2枚集めると、サイコロの出目が当たらなくても雑誌1冊をプレゼントします。期間中、複数回の挑戦もお待ちしています!

配布雑誌は一般向けのものですが、参加してくれたお子さんには、図書館キャラクター・斜里ほん太のオリジナルグッズをプレゼントします!

合わせて集めてみてください。

期間 ~11月19日(日)

※雑誌が無くなり次第終了

受付 図書館カウンター

対象 図書館カードをお持ちの方

◆問合せ 図書館(23-3311)

または図書館カウンターまで

## 今月のおはなし会

おはなしガーデン

□日 時 11月2日、16日

隔週木曜日 10:30~11:30

## 返却期限の過ぎた本はありませんか?

借りていた本や図書館の貸出用バッグはご自宅に残っていませんか? いま一度、確認をお願いします。

忙しくてなかなか開館時間に図書館に行けないという方は返本箱をご利用ください。

図書館正面入口横・役場・ゆめホール・ぼると21・ウトロ支所のいずれかの返却箱に本を入れることで、閉館中でも本を返すことができます。

※ただし、他の図書館から借りた本やDVD・CDなどの壊れやすいものは、図書館カウンターに直接返却してください。

※図書館以外の返本箱に入れたあと、本が返却処理されるまで日数がかかりますので、あらかじめご了承ください。



お礼

## 9月の寄贈

本・資料の寄贈ありがとうございました。

■三上 眞紀 様(峰浜)

■大橋 健浩 様(本町)

■木村 秀明 様(中斜里)

■匿名希望の皆様

# スポーツ情報

公民館ゆめホール知床（体育振興係）  
 〒099-4113 本町4番地 電話：22-2222／ファックス：22-2220  
 メール sh.taiiku@town.shari.hokkaido.jp  
 ウェブサイト [http://www.town.shari.hokkaido.jp/kosodate\\_kyoiku\\_bunka\\_sports/sportsujoho/index.html](http://www.town.shari.hokkaido.jp/kosodate_kyoiku_bunka_sports/sportsujoho/index.html)



## 新感覚!! 次世代スポーツ体験が、ここに スポーツ推進委員会主催「ドッチビー大会」

— 昨年のドッジボール大会が熱戦で大変好評でしたが、今回は更なる刺激と楽しさを提供します!!

ドッチビーは、フリスビーとドッジボールの要素を組み合わせた新しいスポーツです。軽量かつ柔らかなディスクを使用し、当たっても痛くなく、体力差を感じることなくプレイできるのが大きな特徴です。そのメリットを最大限に活用したドッジビー体験や大会等を楽しんでいただきたいと思います!!

クラスの仲間や友人などでチームを作って、ドッチビーにチャレンジしてみませんか？

□日 時 11月26日（日）  
 8:00開場、8:10受付開始  
 8:45開会式、9:00競技開始  
 11:45閉会式（予定）

□場 所 斜里中学校体育館  
 □参加対象 町内に住む小学性（1～6年生）  
 □ク ラ ス 1チーム7名編成  
 低学年（1・2年生）の部  
 中学年（3・4年生）の部  
 高学年（5・6年生）の部

※ただし、参加チームが少ない場合はクラス編成が変更となる場合もあります。

□参加費 1人100円（保険料）  
 □持ち物 運動靴（上履き）・飲料水・汗ふきタオルなど  
 □ドッチビー公式ルールに基づいた、本大会特別ルール（詳細は開会式にて説明）  
 □申込期限 11月17日（金）

◆申込み・問い合わせ  
 ゆめホール知床 体育振興係（22-2222）

スポーツ推進委員会一同  
 皆様のご参加を心より  
 お待ちしております。



## ストレッチポール&筋膜ローラー講座

健康のため筋膜ローラーやストレッチポールを購入したものの、効果的な使い方を知らなかったり、実際にどういう効果が身体に起きているのか分からないまま、なんとなく気持ちいからと自己流でコロコロしている方が多いかと思います。

そこで、専門家からストレッチポールと筋膜ローラーの正しい使い方を学び、姿勢の改善や筋肉のこわばりを軽減するのに役立つ運動プログラムを提供します!!

ストレッチポールや筋膜ローラー初心者の方、ストレスを軽減し健康的なライフスタイルを目指す方向の講座となります。ぜひご参加下さい!!

□日 時 11月29日（水）  
 ・午前の部 10:00～11:30  
 ・夜の部 19:00～20:30  
 □場 所 ゆめホール知床 公民館ホール  
 □講 師 有限会社イズミック  
 運動指導士 石川 朋美氏  
 □定 員 午前・夜の部 各10名（先着順）  
 □申込受付 11月1日（水）～15日（水）  
 □持 ち 物 運動できる服装・運動靴・飲料水・汗ふきタオル・ヨガマット・ストレッチポール（先着限定でレンタル可能です。）

◆申込み・問い合わせ  
 ゆめホール知床 体育振興係（22-2222）



## スポーツ団体の情報募集中!!

おじろ通信では、町内で活動するスポーツ団体、スポーツ少年団についての情報を掲載することが出来ます。イベントの告知や団員の募集などの情報をドシドシお寄せください!!

◆申込み・問い合わせ  
 ゆめホール知床 体育振興係（22-2222）

# まちかど情報

公民館ゆめホール知床

〒099-4113

メール

ウェブサイト

本町4番地 電話：22-2222 / ファックス：22-2220

yumehoru@town.shari.hokkaido.jp

https://www.town.shari.hokkaido.jp/soshikikarasagasu/

yumehallshiretoko/kominkankakari/index.html



知床自然センター

## 佐伯雅視『木の温もり展』

知床自然センターでは、中標津在住の酪農家で北根室ランチウェイの創設者である佐伯雅視氏による個展を開催します。

道東に生育する樹木を用いた立体的な作品を展示しています。温もりを感じさせる木のフォルムを見て触ってお楽しみください。

- 期 間 令和6年5月12日（日）まで
- 時 間 冬期 / 4月19日まで 9:00～16:00  
夏期 / 4月20日から 8:00～17:30
- 場 所 知床自然センター 企画展示室
- ◆問合せ 知床自然センター（24-2114）



## いっしょに二十歳の集いを企画しよう!

町内の若者サークル「斜里ユースまちづくり委員会」は、これまで成人式で卒業アルバムスライドショーの放映や司会などの企画進行を行い、今年も準備を進めています。そこで、今年も準備を進めるにあたり、ともにアイデアを出し合える仲間を募集します。興味のある20歳や青年層の方はぜひご参加ください!お待ちしております!

- 代 表 田原七瀬
- ◆問合せ 斜里ユースまちづくり委員会  
事務局(22-2222)

しゃりコレ実行委員会

## 気軽!着物リメイクワークショップ!



12月23日に開催を目指している「斜里のみんなで作るファッションショー『しゃりコレ』」。

そのワークショップ第3弾を開催します!8月に開催した「こどもの服作りワークショップ」が好評だったことを受けて、今回は「おとな」を対象に行います。

内容は、町内の講師さんと一緒に、着物を衣装に仕立て上げます。リメイクに興味のある方、着物は持っているけど中々着る機会が無い方。

一緒に新しい服に生まれ変わらせてみませんか?

□日 時 11月19日（日）10:00～16:00

□場 所 ゆめホール知床 会議室1

□講 師 川原 珠美さんほか

□参加費 300円 ※要申込み、15名まで

□持ち物

○着物（もっていない方は応相談）

※高価な正絹や、金彩、絞りや織の粗いものは避けましょう。

※事前にほどいて水に通し、陰干してから、持参ください。

○縫い針・待ち針（5本）、眼鏡（必要な方）

定規、チャコペン、はさみ

□あると良いもの

○バイヤステープ

○ミシン（ミシン縫い希望の方）

○アイロン

◆申込み ゆめホール知床（22-2222）



試作品でトップスを作ってみました。素敵な仕上がりました!



Instagramでも情報発信をしています。問合せも大歓迎!

# ゆめホール情報

公民館ゆめホール知床  
〒099-4113 本町4番地 電話：22-2222 / ファックス：22-2220  
メール yumehoru@town.shari.hokkaido.jp  
ウェブサイト https://www.town.shari.hokkaido.jp/soshikikarasagasu/yumehallshiretoko/kominkankakari/index.html



## スポーツ協会設立 70 周年記念講演会

「斜里町体育協会」から「斜里町スポーツ協会」に名称を変更したのは平成元年。その体育協会時代から 70 周年を迎えた協会が記念の講演会を開きます。

講師は日本ハムファイターズの荒井昭吾氏。ファイターズが北海道を本拠地として 20 年が経過。野球だけでなく北海道のスポーツ界を盛り上げ、子どもたちに夢を与えています。

- 日 時 11月5日(日) 13:00 から
- 場 所 ゆめホール知床 文化ホール
- 講 師 荒井 昭吾 氏  
(日本ハムファイターズ チーム管理部長)
- 演 題 「スポーツよる地域づくり」
- 料 金 無料 (申込み不要 当日会場へ)
- ◆問合せ 斜里町スポーツ協会  
渡辺 実 (23-2911 職場)

## 第 2 回 知床・わが町の魅力絵画展

斜里町と羅臼町の幼稚園・保育園児と、小学生から高校生までが「シレットってどんなトコ？」をテーマに自分が思う知床を絵で表現しました。自然、生きもの、食べ物、そして知床の未来に願いと夢をのせた絵画およそ 280 点を展示します。

- 期 間 11月10日(金) 13:00 ~ 18日(土)
- 場 所 ゆめホール知床 ロビー
- ◆問合せ 知床ユネスコ協会  
川村 國博 (090-6871-0769)

## 知床ユネスコ音楽の夕べ

### ～土田 英順 チェロチャリティコンサート

元札幌響首席チェロリストの土田英順さん。「知床ユネスコ音楽の夕べ」は昨年に続いて 2 回目です。

コンサートの入場料は無料ですが会場に感動箱を置き、寄せられた感動料は全て「東日本大震災復興支援じいたんこども基金」に寄付します。

- 日 時 11月18日(土) 開場 17:30 開演 18:00
- 場 所 ゆめホール知床 ホワイエ
- 出 演  
1部 町内バンド ARC 菅野 勉 (ドラム)  
小堀伸治 (ギター)・石井涉平 (ベース)  
2部 土田英順 (チェロ)・鳥居はゆき (ピアノ)
- ◆問合せ 知床ユネスコ協会  
川村 國博 (090-6871-0769)

## 第 64 回 町民文化祭



プログラムなど詳しい情報は、文化祭 1 週間前の新聞折込みチラシでお知らせします。

### 【舞台部門】

- 日 時 11月26日(日) 開場 10:30 開演 11:00
- 場 所 ゆめホール知床 文化ホール
- 料 金 全 300 円 (未就学児無料)
- 取扱い ゆめホール知床・ウトロ支所・図書館

### 【展示部門】

- 期 間 11月25日(土) ~ 12月1日(金)
- 場 所 ゆめホール知床 ロビー・ホワイエ
- ◆問合せ 斜里町文化連盟 事務局  
本宮 尚孝 (090-2811-9688)



## 令和 6 年「斜里町二十歳の集い」受付を始めます

「斜里町二十歳の集い」には、進学・就職などの事情で斜里を離れている方も集いに参加することができます。斜里町に住民票がない方で、「二十歳の集い」に参加をご希望の方、あるいはそのご家族はゆめホール知床へお申みください。→ 締切り 11 月 30 日 (木)

斜里町に住民票がある対象者には 12 月中旬に式典の案内ハガキを送付しますので、あらためて申込み必要はありません。

- 式 典 令和 6 年 1 月 7 日 (日) 開式 13:00 □場 所 ゆめホール知床 文化ホール
- 対象者 平成 15 年 (2003 年) 4 月 2 日 ~ 平成 16 年 (2004 年) 4 月 1 日の間に生まれた人
- ◆問合せ・申込み：ゆめホール知床 (22-2222) 月曜休館日・祝日を除く 8:45 ~ 17:30

# 斜里町生涯学習カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 おはなしガーデン (図)	3 文化の日 休館日(博) 町民顕彰授与式 (ゆ)	4
5 こどもメイクアップ ワークショップ(ゆ) スポーツ協会設立 70周年記念講演会 (ゆ)	6 休館日 (ゆ/図/博)	7	8	9	10 秋の星座と木星・土 星観察会(博)	11
12 はまなす保育園 おゆうぎ会(ゆ)	13 休館日 (ゆ/図/博)	14	15	16 おはなしガーデン (図)	17	18 知床ユネスコ音楽 の夕べ(ゆ) 学芸会(朝小)
19 着物リメイクワーク ショップ(ゆ) 双葉保育園 おゆうぎ会(ゆ)	20 休館日 (ゆ/図/博)	21	22	23 勤労感謝の日 休館日(博)	24	25 アイヌ語地名から 探る斜里平野・1万 年の歴史(博)
26 第64回町民文化祭 (ゆ) ドッチビー大会 (ゆ)	27 休館日 (ゆ/図/博)	28	29 ストレッチポール& 筋膜ローラー講座 (ゆ)	30		

行事の詳細はそれぞれの関連ページをご覧ください。なお( )内の略称は次の意味です。  
 <社会教育>ゆ…ゆめホール/図…図書館/博…博物館/海…海洋センター/プ…海洋センタープール  
 ウブ…ウトロ地域水泳プール/パ…パークゴルフ場/ウ漁…ウトロ漁村センター/武…斜里町武道館  
 <学校>斜小…斜里小/朝小…朝日小/ウ…知床ウトロ/斜中…斜里中/斜高…斜里高

図書館	<ul style="list-style-type: none"> <li>■今月の展示 [11月1日(水)～30日(木)]                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生向けおすすめ本テーマ「えいごにチャレンジ」</li> <li>・中高生向けおすすめ本テーマ「会話上手をめざそう！」</li> <li>・働く大人サポート課テーマ「紙と電子、あなたはどっち？」</li> <li>・スポットライトテーマ「楽しく手あそび・折り紙の本」</li> </ul> </li> <li>■サイコロで挑戦！雑誌プレゼント企画 ～11月19日(日)</li> </ul>
博物館	<ul style="list-style-type: none"> <li>■収蔵資料展示「澱粉工場の法被(はっぴ)」～11月5日(日)</li> <li>■収蔵資料展示「根北線の通学定期券」 11月8日(水)～12月3日(日)</li> <li>■第42回特別展 「斜里平野の魅力～人と自然による景観形成の歴史～」</li> </ul>
ゆめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■知床斜里絵手紙サークル作品展 ～11月8日(水)</li> <li>■第2回 知床・わが町の魅力絵画展 11月10日(金)～18日(土)</li> <li>■第64回町民文化祭展示部門 11月25日(土)～12月1日(金)</li> </ul>

各SNSはコチラ

<p>【図書館】</p>  <p>Facebook</p>	<p>【スポーツ】</p>  <p>X</p>	<p>【スポーツ】</p>  <p>Facebook</p>
<p>【博物館】</p>  <p>Instagram</p>	<p>【ゆめホール】</p>  <p>Instagram</p>	 <p>X</p>